



Рагу из кабачков и чечевицы

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

2 чашки ~ 400 г чечевицы
3 кабачка или цуккини
200 г замороженного горошка
½ чашки ~ 100 мл томатного соуса
3 чашки ~ 600 мл воды
1 ст.л патоки
2 ч.л соли

4 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ч.л сушеного укропа, 1 ч.л черного перца, 1 ч.л кумина, 1 ч.л кайенского перца и 1 ч.л чесночного порошка.

1



ИНСТРУКЦИЯ

1. Чечевицу хорошо промойте. Нарезьте цуккини на кусочки. Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю.
2. Доведите до кипения, накройте крышкой и уменьшите огонь до низкого. Тушите, накрыв крышкой, в течение 40 минут или до тех пор, пока чечевица не проварится до конца.

2



В качестве альтернативы можно готовить в скороварке в течение 20 минут.